COMPARATIF DES PRINCIPAUX GELS ENERGETIQUES - 2018

La Diététique
Nicolas Aubineau
www.nicolas-aubineau.com

	APTONIA® SHORT DISTANCE	APURNA® GEL ENERGIE LONGUE DISTANCE	APURNA® GEL ENERGIE	SPONSER® LIQUID ENERGY BCAA	APTONIA® LONGUE DISTANCE	SPONSER® LIQUID ENERGY	FENIOUX MUTLISPORTS GEL ENERGY BCAA 2	FENIOUX MUTLISPORTS A MAGNESIUM	WIGGLE® GEL ENERGETIQUE	SIS® GO ENERGY	+ WATT® BCAA RIDE GEL +	HIGH 5 ENERGYGEL
Quantité pour 1 bidon	32 g	35 g	35 g	70 g	32 g	70 g	42 g	35 g	38 g	60 ml	50 g	40 g
Energie (kcal)	92	81	83	156	88	210	126	71	90	90	104	90
Protéines (g)				1	0,3		1	0,42				
Glucides (g)	23	20,3	20,7	38	22	53	30,7	17,8	22,6	22	26,1	23,0
dont sucres (g)	15	12,3	14	22	12	13	17,2	5,1	6,6	0,6	20,3	2,5
Graisses/Lipides (g)												
dont A.G. saturés (g)												
Sodium (mg)	92	52	52	200	52	120	84	35	48	40		20,0
Potassium (mg)				70		95						
Magnésium (mg)		56,4	56,3					58,1				
Zinc (mg)		3	3		3			2		5		
Calcium (mg)												
Vit B1 (mg)	0,33	0,16	0,16		0,33		0,42	0,27				
Vit B2 (mg)		0,21	0,21									
Niacine - Vit B3 (mg)												
Vit B5 (mg)												
Vit B6 (mg)	0,42	0,21	0,21		0,42			0,21				
Biotine - Vit B8 (µg)												
Vit B12 (µg)	0,75				0,75							
Vit C (mg)										15		
Vit E (mg)	3,6				3,6							
BCAAs (g)		0,2		0,5	0,24		1,05				0,5	
Conditionnement	Lot 4	Lot 5	Lot 5	Unité	Lot 4	Unité	Lot 6	Lot 6	Lot 20	Lot 6	Unité	Unité
Prix	3,50 €	10,75 €	10,75 €	2,85 €	5,00 €	2,85 €	12,60 €	12,50 €	10,98 €	15,00 €	2,00 €	0,99 €
Prix au kg	27,34 €	61,43 €	61,43 €	40,71 €	41,67 €	40,71 €	50,00 €	59,52 €	14,45 €	41,67 €	40,00 €	24,75 €
Note qualité	11	14	14	11	11	8	9,5	11	3,5	6,5	5	2
Note Prix	19,5	14	14	17	16,5	17	15	13	20	16,5	17	20
Note Qualité/Prix (sur 20)	**15,25**	**14**	**14**	**14**	**13,75**	**12,5**	**12,25**	**12**	**11,75**	**11,5**	**11**	**11**

	ISOSTAR® GEL ESSENTIAL	ISOSTAR® GEL ENERGY	NUTRISENS SPORT® TONIK'S PLUS LIQUIDE	NUTRISENS SPORT® AC+ LIQUIDE	POWERBAR® POWERGEL ORIGINAL	SIS® GO ISOTONIC	SQUEEZY® ENERGY GEL	GU® ENERGY GEL	OVERSTIMS® ENERGIX LIQUIDE	NUTRISENS SPORT® FIRST GEL	ETIXX® ISOTONIC ENERGY GEL	+ WATT® STAR GEL +	EAFIT® FINISHER	STC NUTRITION® OVER BLAST® BCAA LD ULTRA	STC NUTRITION® OVER BLAST® NO CRAMP	INKOSPOR® ENERGY GEL	ETIXX® ENERGY GEL	GU® ROCTANE ENERGY GEL
Quantité pour 1 bidon	30 g	35 g	35 g	35 g	41 g	60 ml	33 g	32 g	35 g	27 g	40 g	50 g	25 g	25 g	25 g	40 g	38 g	32 g
Energie (kcal)	92	112	84	79	102	87	80	100	70	80,5	96	105	74	60	74	109	96,3	100
Protéines (g)														0,5				
Glucides (g)	23	28	21	19,8	26	22	21,7	23	17	20	24,1	26,2	18,6	14,0	18,4	27,3	24,1	21
dont sucres (g)	15	19	14	13,6	11	0,6	6,7	6	3,1	13,8	16,3		14,6	4,4	12,4	6,1	16,1	6
Graisses/Lipides (g)																		
dont A.G. saturés (g)																		
Sodium (mg)			40	80	204	4	41,3	55,2	20		156			52,0	47	11		125,2
Potassium (mg)								30								14,5		55
Magnésium (mg)													56		56			
Zinc (mg)	1,9												1,5					
Calcium (mg)															35			
Vit B1 (mg)	0,24	0,33	0,17	0,21					0,2	0,17			0,2	0,17	0,18	0,36		
Vit B2 (mg)	0,24			0,22										0,21				
Niacine - Vit B3 (mg)													9	2,4				
Vit B5 (mg)																		
Vit B6 (mg)			0,21						0,2					0,21				
Biotine - Vit B8 (µg)													75					
Vit B12 (µg)													0,5					
Vit C (mg)		16	12,1	13,7					10,5		40		30	12,0	9,0		40	
Vit E (mg)	2,2			1,8														
BCAAs (g)								0,45						0,5				0,9
Conditionnement	Lot 4	Lot 4	Unité	Unité	Unité	Lot 6	Lot 12	Unité	Lot 10	Unité	Unité	Unité	Lot 10	Lot 10 gels	Lot 10 gels	Unité	Lot 12	Unité
Prix	6,90 €	6,90 €	2,50 €	2,50 €	1,99 €	12,00 €	16,99 €	2,20 €	21,00 €	1,20 €	2,78 €	2,00 €	19,90 €	20,00 €	18,00 €	2,00 €	28,99 €	3,20 €
Prix au kg	57,50 €	49,29 €	71,43 €	71,43 €	48,54 €	33,33 €	42,90 €	68,75 €	60,00 €	44,44 €	69,50 €	40,00 €	79,60 €	80,00 €	72,00 €	50,00 €	63,57 €	100,00 €
Note qualité	8	6,5	9,5	9,5	5	2	3,5	8	6,5	3,5	8	2	9,5	9,5	8	3,5	5	11
Note Prix	13,5	15	11	11	15,5	18,5	16,5	11,5	13	16	11	17	9	9	10,5	15	12,5	5
Note Qualité/Prix (sur 20)	**10,75**	**10,75**	**10,25**	**10,25**	**10,25**	**10,25**	**10**	**9,75**	**9,75**	**9,75**	**9,5**	**9,5**	**9,25**	**9,25**	**9,25**	**9,25**	**8,75**	**8**

	STC NUTRITION® OVER BLAST® FINISH	MULEBAR® GEL ENERGETIQUE APPLE STRUDEL	OVERSTIMS® COUP DE FOUET LIQUIDE	MULEBAR® HYDROGEL CASSIS	MX3® MXGEL ANTIOXYDANT	OVERSTIMS® ENERGIX BIO	EAFIT® PERFORMER	MX3® GEL ENERGETIQUE LONG TIME	AUTHENTIC NUTRITION® AUTHENTIC ENERGY GEL	FENIOUX MUTLISPORTS BELLE ENERGIE ANTIOXYDANT	PUNCH POWER® SPEEDOX'	ISOSTAR® GEL BCAA	PUNCH POWER® SPEED GEL
Quantité pour 1 bidon	25 g	37 g	35 g	37 g	25 g	27 g	25 g	25 g	25 g	25 g	25 g	20 g	25 g
Energie (kcal)	71	108	79	92	74,5	84	74	69	62	49	78	56	77
Protéines (g)	0,5												
Glucides (g)	17,0	27	19,8	22,5	18,6	21,1	18	17,2	15,4	12	20	14	19,2
dont sucres (g)	12,0	25	16,8	20,5	12,6	10,0	11	9,45	1,6	5		9	17,5
Graisses/Lipides (g)													
dont A.G. saturés (g)													
Sodium (mg)	45,0	40	15,4	40	50			24,5	12	25		20	32,4
Potassium (mg)								7,75					
Magnésium (mg)													
Zinc (mg)					1,5					1,8			
Calcium (mg)													
Vit B1 (mg)	0,20		0,2		0,23	0,2	0,2	0,17	0,20	0,13		0,15	0,2
Vit B2 (mg)							0,8	0,21	0,20			0,18	
Niacine - Vit B3 (mg)									2,40			202	
Vit B5 (mg)												2,2	
Vit B6 (mg)	0,20		0,2				1	0,21	0,2				
Biotine - Vit B8 (µg)												0,18	
Vit B12 (µg)	0,4												
Vit C (mg)								12	18		30		
Vit E (mg)	2,0				1,8								
BCAAs (g)												0,09	
Conditionnement	Lot 10 gels	Unité	Lot 10	Unité	Lot 10	Lot 10	Lot 10	Lot 10	Unité	Lot 6	Unité	Lot 5	Unité
Prix	22,00 €	2,50 €	23,80 €	2,80 €	25,00 €	22,00 €	19,90 €	25,00 €	2,30 €	13,50 €	2,50 €	8,90 €	2,50 €
Prix au kg	88,00 €	67,57 €	68,00 €	75,68 €	100,00 €	81,48 €	79,60 €	100,00 €	92,00 €	90,00 €	100,00 €	89,00 €	100,00 €
Note qualité	8	3,5	3,5	3,5	8	3,5	3,5	6,5	5	3,5	5	2	3,5
Note Prix	7,5	11,5	11,5	10	5	9	9	5	6,5	7	5	7	5
Note Qualité/Prix (sur 20)	**7,75**	**7,5**	**7,5**	**6,75**	**6,5**	**6,25**	**6,25**	**5,75**	**5,75**	**5,25**	**5**	**4,5**	**4,25**

Ingrédient bien dosé
Ingrédient sous dosé mais à plus de 50%
Ingridient sous dosé (<50%) ou absent

Critères de notation pour la qualité (selon la réglementation européenne) :

- minimum 56 mg de magnésium (contribue à une fonction musculaire normale)
- minimum 50 mg de potassium (contribue à une fonction musculaire normale)
- minimum de 12 mg de Vit C ou 1,8 mg de Vit E ou 1,5 mg de Zinc (contribuent à protéger les celulles contre le stress oxydatif = antioxydants)
- minimum de 2 vitamines du groupe B (participent à un métabolisme énergétique normal)

Critères de notation pour la qualité (selon mon expérience) : *(en plus des recommandations européennes)*

- minimum 20g de glucides par heure (= carburant du corps)
- minimum 50mg de sodium par heure (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)
- minimum 0,5g de BCAA pour leur rôle dans la lutte contre la fatigue centrale

Note pour la qualité :

-1,5 point pour les glucides par tranche de 2,5 g
-3 points si absence de + de 50% (par rapport aux critères) pour les autres ingrédients
-1,5 point si au moins 50% des apports des ingrédients
-3 points si absence de 2 vitamines du groupe B
-2 points pour la présence d'aspartame

Exemple de lecture (Gel Energy BCAA2 de Fenioux Multisport) :

Le gel energy short distance d'Aptonia fait 32 g, il contient 23 g de glucides, 92 mg de sodium (etc.). Il est commercialisé par lot de 4 à 3,50 €, soit un coût au kg de27,34€.
Note qualité = 20 - 3 (car absence de magnésium) - 3 (absence de magnésium) - 3 (absence de bcaa) = 11.
Note prix = 19,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 33 € = la note de 32,5 € et non 35 €.
Note qualité/prix = (11+19,5)/2 = 15,25

GRILLE DE NOTE

Prix au kg	Note
25	20
27,5	19,5
30	19
32,5	18,5
35	18
37,5	17,5
40	17
42,5	16,5
45	16
47,5	15,5
50	15
52,5	14,5
55	14
57,5	13,5
60	13
62,5	12,5
65	12
67,5	11,5
70	11
72,5	10,5
75	10
77,5	9,5
80	9
82,5	8,5
85	8
87,5	7,5
90	7
92,5	6,5
95	6
97,5	5,5
100	5
102,5	4,5
105	4
107,5	3,5
110	3
112,5	2,5
115	2
117,5	1,5
120	1
122,5	0,5

La Diététique
Nicolas Aubineau

Document réalisé par Nicolas AUBINEAU - Diététicien Nutritionniste du sport
Parce que votre préparation passe également par l'alimentation
Suivi alimentaire personnalisé sur www.nicolas-aubineau.com

Ce document peut être divulgué sur tout type de support à la seule condition de ne rien modifier

Nicolas AUBINEAU 2018 ©